

OBSAH

Úvod	8
------	---

1/1 Vzduch	12
-------------------	-----------

- Podmínka pro život
- V řídkém vzduchu
- Život ve vzduchu
- Vzduch jako element
- Proč je nebe modré
- Kde je vzduch nejčistší

1/2 Dech	18
-----------------	-----------

- Význam dechových cvičení
- Vegetativní nervový systém
- Vagový nerv a jeho role v regulaci imunitního, kardiovaskulárního, psychického a hormonálního systému
- Vědomé dýchání jako cesta do podvědomí
- Břišní, hrudní a nosní dýchání
- Co ještě můžeme léčit dechovými cvičeními
- Střídavé nosní dýchání
- Jak lépe dýchat
- Dechová cvičení – návod

2/1 Chlad	32
------------------	-----------

- Vliv chladu na lidské tělo
- Regulační systémy organismu
- Jak tělo reaguje na chlad
- Terapie chladem
- Proč je zdravý „dobrý“ stres
- Procedury chladové terapie
- Může otužování ublížit?
- Kryoterapie
- Hypotermie a omrzliny

2/2 Úsměv a smích	42
--------------------------	-----------

- Úsměv působí změny v mozku
- Terapie úsměvem
- Lze botoxem měnit charakter člověka?

- Terapie smíchem
- Smích bez humoru vs. humor bez smíchu
- Jak smích viděl Charlie Chaplin

3/1 Barvy	50
------------------	-----------

- Barvy a jejich význam
- Chromoterapie
- Barevné charakteristiky z pohledu západní kultury

3/2 Jóga	54
-----------------	-----------

- Léčebné principy jógy
- Oprava refluxu, kýly, vyhřezlých plotének a inkontinence tkví ve středu těla
- Kde se nachází sebeléčebná schopnost těla
- Jak nasměřovat vědomou mysl do podvědomí
- Co říkají o účincích jógy vědecké studie
- Jin jóga

4/1 Zvířata	64
--------------------	-----------

- Zvířata léčila od nepaměti
- Typy animoterapie: hipoterapie, canisterapie, apiterapie a terapie s delfíny
- Jakým způsobem zvířata léčí
- Emoce a elektromagnetické pole
- Proč ptáci zpívají

4/2 Zpěv	72
-----------------	-----------

- Proč lidé odedávna zpívají
Proč je zpívání léčivé
- Účinky zpěvu na tělesné systémy
- Mechanický efekt zpěvu
- Mantra óm stimuluje bloudivý nerv a uvolňuje oxid dusnatý

- Srdeční koherence
- Jak dosáhnout souladu elektromagnetických procesů v našem těle

5/1 Květiny

82

- Krása
- Bylinná medicína
- Farmakoterapie
- Bylinná terapie
- Můžeme léčit pouze tím, čemu lidé věří
- Květiny jako nástroj kultivace mysli
- Bachovy květinové esence

5/2 Aromaterapie

92

- Vůně
- Čich
- Esenciální oleje
- Účinky vybraných esenciálních olejů
- Aromaterapie doma

6/1 Slunce

100

- Slunce je hvězda
- Věděli jste, že v červenci je Země od Slunce vzdálenější?
- Symbol
- Neocenitelný lék
- Jak slunce ovlivňuje zdraví
- Sluneční lékaři
- Vitamin D a prevence rakoviny
- Proč slunce ztratilo svou dobrou pověst v medicíně
- Může slunce škodit?
- Ochranné pomůcky
- Sluneční květiny

6/2 Tanec

110

- Tanec jako léčebný nástroj – jak jej popisuje věda
- Pozitivní vliv tance na zdraví
- Jak se emoce přepisují do fyzického těla
- Proč tančit
- Vyzkoušejte si, jak vám pohyb a postoj dokáže změnit náladu!

7/1 Voda

118

- Element vody
- Symbol posvátnosti a zdraví
- Zrodili jsme se v mořské vodě?
- Léčebné bohatství vody – mořská a pevninská voda
- Vodoléčba – Vinzenz Priessnitz a Sebastian Kneipp
- Mohou emoce ovlivnit strukturu vody?
- Závisí více na dietě, nebo na stavu mysli?
- Jsou obavy o zdravé stravování zdravé?

7/2 Hravost

128

- Změna stereotypů může nastartovat uzdravení
- Jak změna stereotypů působí na tělesné úrovni
- Tomáš Baťa a kuličky
- Dětská spontaneita, svoboda a hravost
- Chůze pozpátku

8/1 Země

136

- Element země
- Teplota a chemické složení Země
- Elektrická aktivita Země
- Léčivá síla Země – metoda earthing
- Jak dalece kontakt se zemí řídí procesy v našem organismu
- Země jako lék na bolest a záněty
- Earthing a regenerace organismu
- Proč je chůze naboso zdravá

8/2 Dotek

146

- Manuální medicína
- Léčivá síla lidských rukou
- Proč dotek tlumí bolest
- Současná věda a mechanismus léčivého účinku doteku
- Dotek a Nobelova cena 2021

- Akupresura
- Masáž

9/1 Oheň

154

- Oheň a plamen
- Oheň jako element
- Symbol života
- Oheň udržuje přírodu v rovnováze
- Samovznětlivá rostlina
- Oheň v medicíně
- Chůze po žhavém uhlí
- Proč večerní svícení ohněm napomáhá dobrému spánku
- Tma a svit svíčky zklidňují roztěkanou mysl

9/2 Qigong

162

- Tradiční čínské cvičení
- Jak qigong ovlivňuje lidský organismus
- Účinek na různé tělesné systémy
- Qigongové sestavy

10/1 Les a strom

170

- Zalesnění světa a České republiky
- Továrna na kyslík
- Stromy věrně slouží lidem
- Kadidlo jako účinné přírodní antibiotikum
- Čím stromy léčí
- Lesní terapie (shinrin-yoku)
- Jak stromy komunikují s jinými živými organismy
- Česká republika je královstvím stromů

10/2 Hudba

180

- Hudba v medicíně
- Mozart pomáhá léčit epilepsii
- Mozartův efekt
- Jakým mechanismem hudba léčí
- Hudba a voda
- Léčivé frekvence
- Hudba podporuje růst rostlin

- Ovlivňují nás neslyšitelné zvukové frekvence?
- Vzniká hudba ve vesmíru?
- Lékaři léčí, hudba uzdravuje

11/1 Teplo a lázeňství

188

- Lázeňství
- Léčba teplem – sauny, koupele a lokální terapie
- Jak fungují rašelinné lázně
- Vliv termální terapie na zdraví

11/2 Kontemplace

196

- Kultivace mysli zlepšuje zdraví
- Kontemplace tolerance
- Meditace působí změny v mozku
- Kontemplace jako lék
- Meditace metta
- Meditace tonglen

12/1 Noční obloha

204

- Lidé a hvězdy
- Planety a hvězdy noční oblohy
- Měsíc
- Proč houslaři a zemědělci sledují měsíční fáze
- Jak Měsíc ovlivňuje lidské zdraví
- Měsíc a spánek
- Proč je noční obloha jedním z témat této knihy
- Vše je v pořádku

12/2 Vděčnost

214

- Vliv vděčnosti na mentální a fyzické zdraví
- Pěstování pozitivních emocí posiluje odolnost vůči infekcím
- Pozitivní medicína a pozitivní psychologie
- Šest univerzálních lidských ctností
- Třicetidenní cvičení vděčnosti

Doslov

222

Poděkování

224

Autoři citátů

225

Bibliografie

226

Autoři fotografií

255